

gluten**FREI** durch den Tag!



www.seitz-glutenfrei-shop.de

Seitz | glutenfrei

GRÜNE ERBSE + BÄRLAUCH NUDEL-
AUFLAUF MIT BLUMENKOHL



GRÜNE ERBSE + BÄRLAUCH NUDEL- AUFLAUF MIT BLUMENKOHL



Zutaten {für 2-3 Personen}

- 250 g Seitz glutenfrei Grüne Erbse + Bärlauch Nudeln
- 250 g Blumenkohl
- 150 g Bergkäse, gerieben

Für die Sauce

- 1 EL Seitz glutenfrei Bio helle Mehlmischung
- 1 EL Butter
- 150 ml Milch
- ½ TL Gemüsebrühe-Pulver, glutenfrei
- Salz, Pfeffer
- Muskat, gemahlen

Zubereitung

- i. Backofen auf 200°C Umluftgrill vorheizen.
- ii. Blumenkohl putzen, in sehr kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser gut bissfest garen. Anschließend abgießen und gründlich kalt abschrecken.
- iii. Für die Sauce Mehlmischung in Butter **farblos** anschwitzen. Unter **stetem Rühren** Milch langsam eingießen, Nudeln zugeben und einmal aufkochen. Sauce mit Gemüsebrühe-Pulver, Salz, Pfeffer und Muskat **würzig** abschmecken.
- iv. Blumenkohl und die **Hälfte des Käses** unterheben und in eine kleine Auflaufform geben. Mit restlichem Käse bestreut ca. 5 Min. im Ofen auf mittlerer Schiene goldbraun überbacken und sofort servieren.

Tipp: Einen grünen Blattsalat, oder karamellierte Cocktailtomaten dazu servieren.

Guten Appetit!